

Till dig som haft nära kontakt med person som har covid-19

Du har haft nära kontakt med en person som har covid-19 och kan då ha utsatts för smitta. Det är viktigt att du tar ansvar för att inte föra eventuell smitta vidare.

Med nära kontakt menas att man träffat en person inom 2 meter i sammanlagt minst 15 minuter under 24 timmar. Ibland kan ytterligare personer räknas som nära kontakt, till exempel om man varit i samma rum under längre tid.

Provta dig om du får symtom

Under 14 dagar från att du träffade den smittade ska du vara extra uppmärksam på symtom som kan vara covid-19. Om du får symtom ska du stanna hemma och ta prov för covid-19 snarast. Det gäller oavsett om du är vaccinerad eller inte. Provtagning rekommenderas för vuxna och barn från förskoleklass och äldre.

Provtagning för covid-19 är kostnadsfri. Läs mer om hur du provtar dig på [1177.se](https://www.1177.se).

Rekommendationerna skiljer sig åt beroende på om du är vaccinerad eller inte

Om du vaccinerats med två doser vaccin för minst två veckor sedan betraktas du som vaccinerad och har ett gott skydd mot att bli svårt sjuk i covid-19. Om du inte vaccinerats alls eller med en dos betraktas du som ovaccinerad.

Om du är vaccinerad

För dig gäller:

- du kan fortsätta arbeta eller gå i skolan samt delta i idrotts- och andra fritidsaktiviteter
- du behöver i regel inte ta prov så länge du är symtomfri. Om du får symtom ska du däremot ta prov snarast

Personal inom vård och omsorg

Om du arbetar inom vård och omsorg och tillhör någon av följande grupper rekommenderas du provtagning, även om du är vaccinerad:

- du arbetar nära patienter inom hälso- och sjukvård
- du arbetar nära omsorgstagare på särskilt boende för äldre, inom hemtjänst eller på LSS-boende där det finns äldre personer

Du ska då ta prov på samma sätt som ovaccinerade, se nedan. Du får arbeta i väntan på provsvar så länge du är symtomfri.

Om du inte är vaccinerad alls eller bara fått en dos

Vuxna:

- Ta prov för covid-19 snarast efter att du fått information om att du kan ha utsatts för smitta. Ta ytterligare ett prov dag 5 efter senaste nära kontakt med den smittade. Om det redan gått 4 dagar från den senaste nära kontakten räcker det med 1 prov. Har det gått mer än 7 dagar sedan den senaste nära kontakten behöver du inte lämna prov.
- Arbeta hemifrån i 7 dagar efter senaste nära kontakt med den smittade om du har möjlighet. Om du inte kan arbeta hemifrån kan du gå till arbetet i väntan på provsvar, så länge du är helt symtomfri. Var i så fall extra noggrann med att hålla avstånd till andra. Vid högre utbildning såsom högskola och universitet är det önskvärt att du studerar hemifrån om du kan.
- Undvik nära kontakt med personer utanför det egna hushållet och avstå idrotts- och andra fritidsaktiviteter i 7 dagar efter senaste nära kontakt med den smittade.

Elever i förskoleklass, grund- och gymnasieskola:

- Ta prov för covid-19 snarast efter att du fått information om att du kan ha utsatts för smitta. I normalfallet räcker det med provtagning vid ett tillfälle, jämfört med vuxna som ska ta två prov. Har det gått mer än 7 dagar sedan den senaste nära kontakten behöver du inte lämna prov.
- Du kan gå i skola/fritidshem och delta i idrotts- och fritidsaktiviteter så länge du är helt symtomfri, även i väntan på provsvar.
- Om du får symtom på covid-19 ska du stanna hemma och ta prov.

Vad gäller om jag haft covid-19?

Om du haft en bekräftad infektion med covid-19 det senaste halvåret är risken lägre att du insjuknar igen. Därför gäller inte instruktionerna ovan. Du ska stanna hemma vid symtom, men behöver inte ta prov för covid-19.

Fakta om covid-19

Hur lång är inkubationstiden?

Tiden från det att man smittats till man blir sjuk (inkubationstiden) är mellan 2 till 14 dagar, vanligast är 3-5 dagar.

Vilka symtom är vanliga vid covid-19?

Feber, förkylningssymtom (såsom snuva, hosta och halsont), förlust av lukt och smak, huvudvärk, muskelvärk, magbesvär och diarré. De flesta får en lindrig sjukdom med milda symtom, men en del blir sjukare med andningsbesvär och behöver sjukhusvård.

Hur smittar coronavirus?

Covid-19 smittar i första hand vid nära kontakt mellan personer genom droppar från luftvägarna. När en infekterad person nyser, hostar, talar eller andas ut sprids små droppar till omgivningen. Smittan kan ta sig in i kroppen både via inandning eller genom att man rör med orena händer i ögon eller på slemhinnor i näsa och mun.

Allmänt förebyggande åtgärder

- Var uppmärksam på symtom på covid-19. Stanna hemma vid symtom och ta prov enligt rekommendationer
- Tvätta händerna ofta och noggrant med tvål och vatten
- Hosta och nys i armvecket
- Ovaccinerade personer över 18 år bör hålla avstånd till andra människor.